



БАЛАНС ДЛЯ ЛИДЕРА

Что такое work-life balance? Возможен ли сегодня баланс между работой и личной жизнью, учитывая темп современной жизни? И как лидеру нужно выстраивать карьеру, чтобы не сгореть на работе? На эти и другие темы размышляет **карьерный консультант, основатель Школы карьерного менеджмента, президент Ассоциации карьерных консультантов, экс-директор по персоналу аэропорта Домодедово Айгюн Курбанова.**

Кто ищет work-life balance и возможно ли его найти? На этот вопрос отвечают по-разному. С одной стороны, баланс ищут чаще всего представители поколения X. И чем старше становятся «иксы», тем больше они хотят уделять времени не только работе, но и семье, близким, хобби, интересным приключениям. Удивительно, но у следующего поколения – «игреков» – такой проблемы, скорее всего, не будет. «Игреки» исходя из структуры своих ценностей чаще всего изначально выбирают

такую работу, которая позволяет иметь этот work-life balance.

Вторая точка зрения совершенно категорична: work-life balance невозможен в принципе. Мы не можем разорваться на части, так что в какие-то периоды страдает все, кроме работы, а в какие-то моменты на первое место выходит семья. Кроме того, чем выше ты поднимаешься по карьерной лестнице, тем меньше ты принадлежишь себе. О каком балансе можно говорить, если график работы у человека ненормированный, постоянные командировки и прочее?

Баланс как ресурс для развития

Я думаю, что истина где-то посередине. Work-life balance очень важен для нас – это источник наших ресурсов. Чтобы хорошо работать, мы должны хорошо отдыхать и иметь здоровые отношения в семье. Представьте себе корабль с пробоиной. Если у нас проблемы со здоровьем, семья на грани развода (или просто нет любви и поддержки), то мы, как корабль, будем двигаться с дыркой в бок. Вопрос в том, как далеко уплывет такой корабль и каких сил это ему будет стоить? Можно потерять все силы, истощиться, стать менее уравновешенным и в конечном счете менее эффективным на работе. Поэтому баланс, любовь к себе, забота о своем здоровье – это важные темы для человека, который строит карьеру.

Есть много исследований, которые доказали, что отдых нужен нам для того, чтобы росла производительность. Точно так же нужен отдых после тренировок, чтобы росли мышцы. Напряжение, отдых, рост – все это взаимосвязано.

То же самое касается и креативности, поиска нестандартных решений. Доказано, что люди становятся более креативными, если делают перерыв в своей работе. Можно пойти погулять, сходить на выставку – мозг в состоянии фоновой работы начинает выдавать результаты совершенно другого уровня, потому что мы выбираемся из нашего тоннельного мышления.

Найдите время, чтобы развиваться

Чем выше мы на карьерной лестнице, тем большее значение имеют soft skills. Эмоциональная компетентность, умение выстраивать продуктивные коммуникации, креативность, способность мотивировать и вдохновлять – это все важные качества для лидера. То же самое касается культурной

компетентности: чем выше вы поднимаетесь, тем важнее быть начитанным, образованным, культурным человеком. Или наоборот, продвигают не только профессионалов, но и людей, с которыми интересно.

Поэтому так важно уделять время не только своему профессиональному развитию, но и расширению своего кругозора, навыков общения и эмпатии. Часто именно из-за отсутствия этих качеств на каком-то этапе останавливается карьера многих прекрасных профессионалов.

Кроме того, лидер – это человек, на которого ориентируются, на которого хочется походить. Если в вашей жизни нет ничего, кроме работы и кошки, кому захочется быть похожим на вас? Лидер своим примером как раз должен показывать, что такое жизнь, в которой есть work-life balance, как находить время и ресурсы для своего развития и что можно быть профессиональным человеком с успешной карьерой и при этом вести насыщенную и интересную жизнь.

Как обеспечить баланс?

Это вопрос приоритетов. Делегируйте полномочия, отдавайте домашние дела на аутсорсинг (например, уборку и покупку продуктов), избегайте тайм-киллов (типа соцсетей и телевизора). Попробуйте делать какие-то дела вместе с близкими людьми (например, вместе с мужем можно ходить на тренировку, а в компании друзей – на интересную арт-лекцию). Активно пользуйтесь помощью специалистов, которые быстро вас прокачают в чем-либо.

Определитесь с приоритетами

Не путайте две ситуации. Одно дело, когда вам важен баланс и вы стараетесь развиваться гармонично, понимая, что забота о здоровье, наличие интересного хобби, счастливая семья – все

это становится источником, в котором вы черпаете силы для продуктивности и эффективности. В этом случае забота о своем теле и духе дает больше возможностей для трудовой и карьерной самореализации.

А другое дело – когда работа не является вашим приоритетом, когда это только способ заработать деньги для хобби или другой активности, в которой вы хотите самореализоваться. В таком случае у вас не получится построить хорошую карьеру, на работе вы будете отбывать время.

В наше время понятие «карьера» окружено рядом мифов. Так, например, считается, что сделать карьеру может только трудолюбивый (и тут мы вспоминаем, что больше всех в колхозе работала лошадь, но председателем колхоза так и не стала). Или нужно жертвовать семьей (карьеристы – это синие чулки, поскольку карьера и семья несовместимы), ценностями (карьеру делают беспринципные люди или подхалимы) и здоровьем.

Чем плохи эти мифы? Следуя им, мы никогда не раскроем свой потенциал. Мы отказываемся от реализации себя, от своей мечты, потому что понимаем, что не хотим жертвовать здоровьем, семьей или ценностями.

Сложности, с которыми встречаются большинство карьеристов (стресс, выгорание, болезни), могут быть следствием разбалансированной жизни, когда человек не имеет ресурсов для восстановления и все силы отдает карьере. И еще многое зависит от того, способствует ли работа вашей самореализации? Любите ли вы ее? Принесит ли она удовольствие, что само по себе является ресурсом? Видите ли вы смысл в том, чем занимаетесь?

Что такое карьера?

Это способ организации профессиональной жизни, включающий продвижение к намеченному профессиональному, должностному или социальному статусу. Это продвижение способствует



Айгюн Курбанова, карьерный консультант, основатель Школы карьерного менеджмента, президент Ассоциации карьерных консультантов, экс-директор по персоналу аэропорта Домодедово

самореализации человека как в профессии, так и в личной жизни. Самое важное слово в этом определении – это «самореализация».

Если вы выбрали правильный путь, если вы действительно реализовываете себя и чувствуете себя счастливым на работе и вам удается уделять достаточно времени важным аспектам вашей жизни (здоровье, семья, хобби), то, скорее всего, вы защищены от рисков, которые сопровождают карьерный рост (стресс, выгорание, нехватка времени, потеря контроля над эмоциями и так далее). Посмотрите на по-настоящему успешных людей – они много времени уделяют не только своей работе, но и своему физическому и психическому благополучию.

Скорость карьерного роста

Оптимально, если у вас новая должность каждые два года. За это время человек успевает и профессионально созреть, и адаптироваться к новой позиции. Если эта скорость выше, то, как правило, нужна помощь. Без поддержки семьи, помощи карьерного консультанта не обойтись, чтобы правильно сформировать приоритеты в основных сферах жизни, в работе, развитии.

